News n°1 - Septembre-Octobre 2014 - Cette édition vous est offerte gracieusement

Ma page Bien-être

Sommaire

"C'est la rentrée, préparez-vous pour cette nouvelle année."

Dormir n'est pas un luxe, mais vital !
À quoi ça sert de dormir? On ne sait pas exactement à quoi sert le sommeil. Mais une chose est sûre : nous en avons besoin.
page 1

Jambes lourdes, que faire ?
La sensation de jambes lourdes rend la vie difficile. Cependant des solutions existent...
page 2

Stop aux migraines.
7 millions de français souffrent de migraines. Les femmes sont 3 fois plus touchées que les hommes.
page 3

Douleurs articulaires et musculaires et si on vous soulageait ?
Les douleurs articulaires ou musculaires peuvent provoquer des souffrances quotidiennes dont on préférerait se passer.
page 4

Dormir n'est pas un luxe mais un besoin vital !

"À quoi ça sert de dormir ? Beaucoup d'études ont démontré les effets du sommeil. Mais une chose est sûre : nous en avons besoin."

98% des français associent les mots « Dormir » avec « Plaisir ». Le sommeil agit sur notre santé. Il permet de se régénérer physiquement, stimuler sa mémoire, être de bon humeur et performer toute la journée. Le manque de sommeil peut être dangereux : Humeur massacrante, trouble cardio-vasculaire, prise de poids, glycémie, hypertension, etc ...

En sommeil, nous ne sommes pas tous égaux.

Le sommeil moyen d'un adulte est de 7 à 8h. Certains peuvent se contenter de 6h, d'autres auront besoin de 10h.
Les spécialistes distinguent 3 profils : ceux qui dorment paisiblement et longtemps, ceux qui rencontrent des difficultés à s'endormir et ceux qui ont le sommeil fragile dû à des contrariétés ou des changements d'habitudes.

Quelques conseils pour une nuit réparatrice.

Prendre soin de son environnement : Une chambre cocoon, le noir complet, aucun bruit et une température ni chaude, ni froide. Côté alimentation : Pas de thé, ni de café après 15h et un diner pas trop tard et léger. Les bananes, les produits laitiers, le riz complet, les lentilles, le maïs, etc.. facilitent l'endormissement. La zen attitude : Lever le pied concernant les activités intenses, physiques et intellectuelles.

Le sommeil est un besoin vital qu'il faut prendre très au sérieux.

Les facteurs qui perturbent notre sommeil :

- Le stress et l'anxiété
- L'hyperactivité
- La dépression
- Les règles et la grossesse
- La sieste
- Une alimentation trop riche
- Une environnement inconfortable

Il ronfle ! Lui & Moi, c'est fini ...

Pas de panique, il existe des remèdes pour insonoriser son sommeil. Deux types de ronflements : Le ronflement simple comme nuisance sonore et le ronflement accompagné de pauses respiratoires. Environ 10 millions de français ronflent, pricipalement des hommes. Ce trouble est dû à un rétrécissement du passage au fond de la gorge. Durant le sommeil, les muqueuses de la bouche se relâchent en bouchant les voies respiratoires. En passant l'air fait alors vibrer ses tissus, provoquant un ronflement.

Pour des nuits paisibles ...

La gamme NUIZZ anti-ronflement, complément alimentaire contre le ronflement, composé d'huile essentielle de menthe poivrée, d'aloe vera, de vitamine E et de gomme d'acacia.

Les composants agissent sur la circulation sanguine, provoquant une rétractation et un effet tenseur sur le voile du palais. L'air circulant mieux, les ronflements disparaissent.

2 bio-granules ou quelques vaporisations du spray suffisent, quelques minutes avant de se coucher.

"Pour 8h de sommeil réparateur."

4781460 NUIZZ 30 BIOGRANULES antironflement - **9686884** NUIZZ 60 BIOGRANULES antironflement - **9874108** NUIZZ SPRAY ORO SOLUTION antironflement 9ml.

* Pour **2 produits achetés**, on vous **offre le 3ème**. Sur l'envoi de votre preuve d'achat, des codes barre et de l'offre "2=3" découpée, vous recevrez le 3ème à votre domicile. À contacter : **Victa** - 21 bis Grande Rue - 51160 FONTAINE SUR AY. Tel : 03.26.51.17.98. Email : amelie@victa-lab.com

Journal distribué par

Victa.lab
PHARMACY·DISTRIBUTION

Victa
21 bis grande rue
51160 FONTAINE SUR AY
Tél : 03.26.51.17.98
Fax : 03.59.03.93.57

6242939 NUIZZ BIOGRANULES SOMMEIL X30 - **6242922** NUIZZ BIOGRANULES SOMMEIL X60
* Pour **2 produits achetés**, on vous **offre le 3ème**. Sur l'envoi de votre preuve d'achat, des codes barre et de l'offre "2=3" découpée, vous recevrez le 3ème à votre domicile. À contacter : **Victa** - 21 bis Grande Rue - 51160 FONTAINE SUR AY. Tel : 03.26.51.17.98. Email : amelie@victa-lab.com.

Jambes lourdes, que faire ?

Recommandations pour soulager les jambes lourdes :

- Terminer votre douche par un jet d'eau froide sur vos jambes.
- Dormir les pieds surélevés.
- Porter des chaussettes ou des bas de contention.
- Pratiquer une activité physique régulière (marche, vélo, natation, etc).
- Masser vos jambes.

"La sensation de jambes lourdes rend la vie difficile. Cependant des solutions existent..."

Les jambes lourdes touchent plus de 15 millions de Français. Elles sont causées par un problème du retour veineux.
Elles peuvent parvenir à la suite d'une station assise ou debout prolongée.

Accentuée par la chaleur et la fatigue, cette sensation de poids dans les jambes est accompagnée d'engourdissement ou d'un gonflement.

Les problèmes veineux proviennent de :

- La génétique
- Un excès de poids : un taux de cholestérol élevé fragilise les vaisseaux sanguins.
- Un manque d'exercice physique : la contraction des muscles permet au sang de remonter correctement vers le cœur. Sans effort physique, le sang a plus de mal à remonter.
- Un tabagisme qui diminue la tonicité des veines.
- Le phénomène de jambes lourdes est également accentué chez les femmes enceintes.

La solution :

Utilisez les produits VENOXYL, spécialistes en soulagement des jambes lourdes.
1 à 3 applications par jour, masser légèrement en remontant des pieds vers le haut de la jambe.

Des jambes légères toute la journée !

Pendant la journée, dites STOP AUX JAMBES LOURDES, grâce au GEL FRAÎCHEUR VENOXYL. Rapidement efficace sur la douleur, les élancements et les œdèmes de chaleur, il procure un soulagement immédiat et une fraîcheur durable.
À base de reine des prés, ginseng, pomme, algue brune, huile essentielle de lavande.

La nuit, dites STOP AUX IMPATIENCES ET AUX CRAMPES, grâce au GEL DRAINEUR VENOXYL. La circulation du sang est facilitée et le retour veineux accéléré, il offre une sensation de bien-être rapide et une fraîcheur instantanée.
À base d'hamamélis, menthol, vigne rouge, cyprès et sauge.

6285334 GEL FRAÎCHEUR 125ml - **6285328** GEL DRAINEUR 125ml.
* une gamme testée chez 60 patientes pendant 15 jours.

Stop aux migraines !

"7 millions de français souffrent de migraines. Les femmes sont 3 fois plus touchées que les hommes. 85% des personnes considèrent leur maladie comme un handicap..."

Facteurs favorisant l'apparition des crises :

- Facteurs météorologiques
- Facteurs familiaux
- Facteurs endocriniens
- Facteurs allergiques
- Facteurs digestifs
- Facteurs métaboliques (hypoglycémie)
- Facteurs toxiques ou médicamenteux
- Facteurs psychiques ou neurosensoriels (stress, émotions, contrariétés)

} **Modification du tonus vasculaire**

La migraine est une maladie multifactorielle.

La migraine est une forme particulière de mal de tête, survenant par crise, pouvant être accompagnée de nausées et de vomissements. Les trois-quarts des migraineux ont 1 à 4 crises par mois. La douleur est classifiée comme importante à très importante.

Chez la Femme, il existe des relations très étroites entre la migraine et la vie hormonale.
Les accès migraineux se rattachent à certaines périodes de la vie hormonale : Puberté, cycle menstruel, grossesse, ménopause et post-ménopause.

Le traitement d'appoint idéal pour : Les migraines, les céphalées et les maux de tête.

CRYOMIG est un bandeau cryogénique, c'est-à-dire un bandeau produisant du froid.
L'effet du froid s'oppose à l'inflammation et bloque la sensation de douleur.

Un traitement d'appoint idéal pour : Les migraines, les céphalées et les maux de tête.
Le produit peut être conseillé aux femmes enceintes et est réutilisable.
Il soulage dès les premières minutes d'application.

Votre solution : CRYOMIG

CRYOMIG, Bandeau Cryogénique, élastiqué avec gel réfrigérant.

Action : Diminue considérablement la douleur.

Mode d'emploi : Avant la 1ère utilisation, placer le bandeau minimum 2h au congélateur ou 4h au freezer. Appliquer le bandeau sur le front et les tempes dès l'apparition des tous 1ers symptômes durant 20 minutes. Idéal pour les femmes enceintes.

4121769 CRYOMIG BANDEAU CRYO 1.

2 produits achetés = 3ème OFFERT*

* Pour **2 produits achetés**, on vous **offre le 3ème**. Sur l'envoi de votre preuve d'achat, des codes barre et de l'offre "2=3" découpée, vous recevrez le 3ème à votre domicile. À contacter : **Victa** - 21 bis Grande Rue - 51160 FONTAINE SUR AY. Tel : 03.26.51.17.98. Email : amelie@victa-lab.com

Les vertus de la pierre d'Alun

Le naturel est à votre service.

L'alun est un sel minéral composé de potassium, présent dans diverses régions du monde. En cosmétique, on l'utilise pour résoudre des problèmes de sudation car elle a l'avantage de réguler la transpiration sans boucher les pores de la peau. La peau peut continuer à respirer.

En plus de la régulation, la pierre d'Alun combat les bactéries, responsables des mauvaises odeurs de transpiration, grâce à ses propriétés astringentes.

Aujourd'hui, la pierre d'Alun est réputée pour être utilisée dans de nombreux déodorants et anti-transpirants.
Naturelle et inerte, de plus en plus de personnes la choisissent pour leur assurer fraîcheur et confort tout au long de la journée.

Prim'Soins et Prim'Nature vous la propose sous differents formats :

- Un déodorant en stick 100% naturel ou en spray. Un léger film de sels minéraux est déposé à chaque pulvérisation ou application. Ainsi, il freine le développement des bactéries responsables des mauvaises odeurs.
Restez frais pour longtemps!
- Un bloc pierre d'Alun, son format est idéal et pratique avec son support bois. Il ravira les hommes et les femmes.
La pierre d'Alun s'utilise au quotidien, elle apporte un confort pour la peau.

3 bonnes raisons d'adopter la pierre d'Alun :

- Naturelle
- Apaisante
- Anti-transpirante

Déodorant spray à Alun 100% naturel Prim'Soins 100ml : Agent déodorant. Format très pratique.

2 produits achetés = 3ème OFFERT*

Déodorant stick Alun 100% naturel Prim'Soins : Disponible en 75g, 100g ou 170g : Anti-transpirant. Aisselles, mains, pieds.

Bloc pierre d'Alun 75g Prim'Nature 100% naturelle : Déodorant aisselles, front, mains, pieds.

9579734 DÉO 75g - **4461241** DÉO 100g - **4473103** DÉO 170g - **5364847** Spray - **4501319** Bloc pierre alun. www.prim-nature.com

* Pour **2 produits achetés**, on vous **offre le 3ème**. Sur l'envoi de votre preuve d'achat, des codes barre et de l'offre "2=3" découpée, vous recevrez le 3ème à votre domicile. À contacter : WINCO - 125 Rue du Chemin Vert - 62200 BOULOGNE SUR MER. Tel : 03.21.10.41.09. Email : louise.winco@gmail.com

Douleurs articulaires et musculaires et si on vous soulageait ?

1 français sur 3 souffre de douleurs articulaires, soit plus de 20 millions de personnes. Les douleurs articulaires demeurent un problème de santé récurrent.

Muscles endoloris et contractés.

Les douleurs musculaires peuvent être entraînées par la contraction prolongée du muscle à proximité de l'articulation en souffrance. Les douleurs d'arthrose peuvent faire suite à des douleurs ou contractures musculaires comme dans l'arthrose du rachis lombaire par exemple. Elles peuvent aussi provenir d'une trop forte activité du muscle concerné, lors d'efforts.

Les sportifs peuvent être plus vite concernés par des douleurs importantes, du fait de la forte sollicitation et des micro-traumatismes de leurs articulations. De même, certaines professions qui exigent la réalisation répétée de même geste, peuvent entraîner des douleurs d'intensité variable ou lancinante.

"Les douleurs articulaires ou musculaires peuvent provoquer des souffrances quotidiennes dont on préférerait se passer."

Articulations douloureuses.

Les douleurs articulaires sont dues à deux causes : l'arthrose qui apparaît suite à une détérioration du cartilage ou l'inflammation de l'articulation. Se multipliant avec l'âge, ces douleurs nous accompagnent tout au long de notre vie.

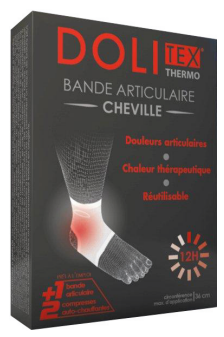
Pour vous soulager : La gamme Dolitex Thermo.

La ceinture thermo-active multi-application en association avec les compresses auto-chauffantes : Pour les articulations et les muscles des membres périphériques. Grâce à son maintien et son action de chaleur diffuse et ciblée, elle vous procure un soulagement efficace et décontracte les muscles.
Seule ceinture réutilisable : Économique et écologique.
Longue durée : Compresses auto-chauffantes activent 8h.
Agréable : Toucher velours.
Pratique : Multi-position 3 sangles pour s'adapter à plusieurs articulations.

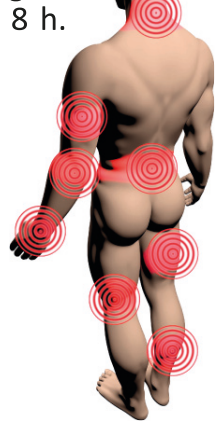
Les bandes articulaires en association avec les compresses auto-chauffantes : pour les articulations du poignet, du coude, du genou et de la cheville. Chaleur ciblée pendant 8h grâce aux compresses, ce qui soulage efficacement l'articulation concernée.

Des packs prêts à l'emploi pour une utilisation rapide.
La ceinture thermo-active multi-applications de Dolitex Thermo et ses compresses (1 ceinture + 6 compresses) agissent sur la douleur pendant 8h. Les compresses ne sont pas au contact de la peau.

Les bandes articulaires Dolitex Thermo et ses compresses auto-chauffantes permettent de divulguer une chaleur ciblée sur la zone douloureuse durant 8 h. (1bande et 2 compresses).



2 produits achetés = 3ème * OFFERT

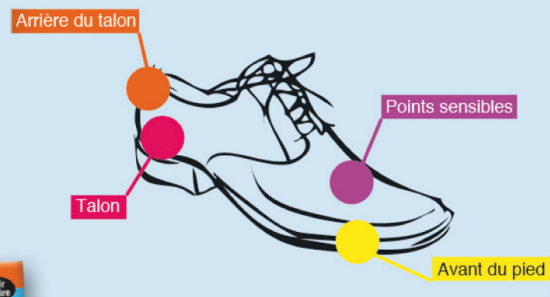


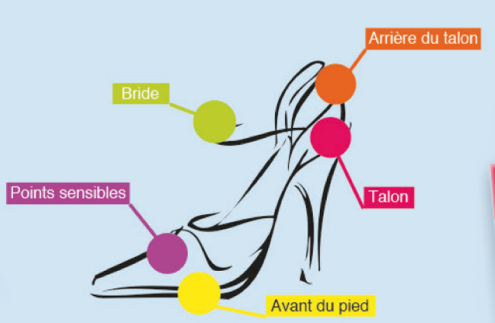
5370115 DOLITEX THERMO bande articulaire POIGNET + 2 COMPRESSES - **5370121** DOLITEX THERMO bande articulaire COUDE + 2 COMPRESSES - **5388664** DOLITEX THERMO bande articulaire CHEVILLE + 2 COMPRESSES - **5388687** DOLITEX THERMO bande articulaire GENOU + 2 COMPRESSES - **5129922** CEINTURE THERMO MULTI-APPLICATIONS + 6 COMPRESSES - **5388500** DOLITEX THERMO 4 COMPRESSES AUTO-CHAUFFANTES - **5365462** ROLL ON 60ml.

* Pour **2 produits achetés**, on vous **offre le 3ème**. Sur l'envoi de votre preuve d'achat, des codes barre et de l'offre "2=3" découpée, vous recevrez le 3ème à votre domicile. À contacter : **Victa** - 21 bis Grande Rue - 51160 FONTAINE SUR AY. Tel : 03.26.51.17.98. Email : amelie@victa-lab.com

HAPPY time
Marcher sans douleur !!

Une solution adaptée pour le confort de vos pieds





Protection en gel silicone auto-adhésive et réutilisable

DISPONIBLE EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE